



好評連載中

Happy (幸せ) 給食

Happy (幸せ) 給食を毎月作成し、ホームページにレシピを掲載しています。ぜひ検索してみてください。**4月(ポークカレー)** **5月(たこボール)**

★Happy(幸せ)給食★

【材料 (4人分)】

豚肉(スライス)	120g	上新粉	大さじ3
にんにく(みじん切り)	少々	カレー粉	小さじ1
しょうが(すりおろし)	少々	塩	小さじ2/3
油	小さじ1	こしょう	少々
にんじん(いちごゆ切り)	80g	ケチャップ	大さじ1
たまねぎ(くし切り)	200g	濃口しょうゆ	小さじ2
じゃがいも(一口大)	160g	ウスターソース	小さじ2
		お好みソース	小さじ1
		赤ワイン	小さじ1
		さとう	小さじ2
		鶏がらスープ	適量
		水	400cc

【作り方】

- 豚肉をにんにく・しょうがと一緒に油で炒める。
- にんじん・たまねぎ・じゃがいもを加えてさらに炒める。
- 水を入れ煮込み、煮たら上新粉以外の調味料を入れる。
- 最後に、水溶き上新粉を入れてとろみをつける。

★Happy(幸せ)給食★

【材料 (4人分)】

たこ(小さい角切り)	80g
キャベツ(細みじん切り)	80g
にんじん(細みじん切り)	20g
ねぎ(小口切り)	12g
小麦粉	80g
醤油のり	小さじ1/2
粉かつお	小さじ1/2
水	適量
揚げ油	適量
お好みソース	適量

【作り方】

- たこ野菜を切る。
- Aの材料を混ぜ合わせ、丸めるのにちょうとよいかたさになるよう水を加えていく。
- 油で揚げ、最後にお好みソースをかける。

★Happy(幸せ)給食★

【材料 (4人分)】

枝豆(茹でた後のむき身)	50g
手ひじき	5g
もやし	120g
にんじん(せん切り)	20g
きゅうり(輪切り)	20g
白ごま	大さじ1
さとう	小さじ2
めんつゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1/2

【作り方】

- 手ひじきを水で戻す。
- 野菜を切り、1のひじきとゆで、冷ます。
- 白ごまをフライパンで炒める。
- 2と3をAの調味料と和える。

★Happy(幸せ)給食★

【材料 (4人分)】

キャベツ(千切り)	200g
にんじん(千切り)	25g
きゅうり(輪切り)	40g
刻み昆布	3g
さとう	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2
レモン果汁	小さじ1

【作り方】

- キャベツを千切り、にんじん・きゅうりを輪切り、刻み昆布を細かく切る。
- Aの材料を混ぜ合わせ、冷ます。
- さとう・酢・レモン果汁を加えて混ぜる。

★Happy(幸せ)給食★

【材料 (4人分)】

小いわし(下処理済)	160g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
たまねぎ(千切り)	60g
にんじん(千切り)	20g
にんにく(すりおろし)	少々
しらすし	大さじ1
さとう	小さじ2
酢	大さじ2
みりん	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1/2
レモン果汁	小さじ1

【作り方】

- 小いわしに片栗粉をつけて油で揚げる。
- Aの調味料に、たまねぎ・にんじん・にんにく・しらすしを入れて煮冷まし、レモン果汁を加える。
- ①の小いわしに②のたれを絡める。

★Happy(幸せ)給食★

【材料 (4人分)】

キャベツ(千切り)	120g
にんじん(千切り)	20g
きゅうり(輪切り)	20g
チキンハム	20g
コーン	20g
刻み昆布	適量
かつお節	適量
ミニトマト	4個

【作り方】

- キャベツ・にんじん・きゅうりを千切り、チキンハム・コーン・刻み昆布・かつお節を細かく切る。
- Aの材料を混ぜ合わせ、冷ます。
- ミニトマトを加えて混ぜる。